

Dr. med. Andreas Buchinger

Buchinger Heilfasten

Mein 7-Tage-Programm
für zu Hause



TRIAS

9 Die Basics zum Buchinger-Heilfasten

- 10 Fasten in Zeiten des Überflusses?!
- 11 Fettreserven für »Notzeiten«
- 12 Fasten tut dem Körper gut
- 13 Der Körper schaltet auf Fettverbrennung um
- 17 Gesünder essen nach dem Fasten
- 18 Heilfasten nach Buchinger
- 19 Heilfasten hat nichts mit einer Nulldiät zu tun

- 24 Was bringt mir das Heilfasten?
- 25 Fasten für Körper, Geist und Seele
- 25 Heilfasten ist aktive Gesundheitsvorsorge

- 30 Aus der Praxis von Dr. Buchinger
- 30 Muss ich während des Fastens hungern?
- 31 Warum fasten so viele Menschen?
- 32 Woher kommt die Fasteneuphorie?
- 32 Was versteht man unter »Schlacken«?
- 34 Weitere Fragen

- 37 Zu Hause fasten – so geht's
- 38 Bereiten Sie sich gut vor
- 39 Sich mental vorbereiten
- 40 Was ist Ihre Motivation?
- 42 Praktische Vorbereitung
- 43 Die Entlastungstage





- 45 Oh je, die Darmreinigung!
- 46 **Fasten im Arbeitsalltag?**

- 48 **Meine Fastenwoche – das 7-Tage-Programm**
- 51 Der erste Fastentag
- 53 Der zweite Fastentag
- 54 Der dritte Fastentag
- 56 Der vierte Fastentag
- 57 Der fünfte Fastentag
- 58 Der sechste Fastentag
- 59 Der siebte Fastentag

- 62 **Wohlfühl- und Motivationstipps**
- 62 Was tun, wenn ...
- 68 **Munter- und Mutmacher**

- 70 **Geschafft! Fastenbrechen und Aufbau tage**
- 70 Der Tag des Fastenbrechens
- 72 Die Aufbau tage
- 74 Nicht in alte Gewohnheiten verfallen!

- 76 **Fertig gefastet – und nun?**
- 77 Ernährungstipps
- 82 Vergessen Sie die Bewegung nicht!

- 84 **Rezepte**

- 90 **Wie sich das Buchinger- Heilfasten entwickelte**
- 90 Wie alles begann
- 91 Die Klinik in Bad Pyrmont entsteht

- 93 **Service**

Meine Fastenwoche – das 7-Tage-Programm

Auf den folgenden Seiten finden Sie für jeden Fastentag eine Anleitung zur Gestaltung Ihres Tagesablaufs – mit Anregungen für ein individuelles Begleitprogramm, das aus einem Bewegungsteil und einer Achtsamkeitsübung besteht.

Bewegung: An jedem Tag Ihrer Fastenwoche sollten Sie sich bewegen und sportlich aktiv werden. Gestalten Sie Ihre Aktivitäten so, dass Sie gefordert sind. Je nach Kondition und Faible kann das zum Beispiel flottes Spaziergehen, Nordic Walking, Schwimmen, Joggen, Wandern, Radfahren, Inlineskaten oder – je nachdem, wo Sie wohnen – eben auch Bergwandern, Segeln oder Rudern sein. Ihre Fastenwoche kann auch hier eine gute Möglichkeit bieten, sich einmal auf etwas Neues einzulassen und beispielsweise endlich die Schnupperstunde Qigong mitzumachen, die Sie immer schon mal machen wollten.

Achtsamkeit: Mithilfe einfacher Übungen kommen wir mit uns selbst in Kontakt. Wählen Sie das Begleitprogramm nach Tagesverfassung. Stehen Sie nach dem Wachwerden nicht gleich mit Schwung auf, räkeln und strecken Sie sich oder massieren Sie liebevoll Ihre Ohren. Über die Akkupressurpunkte haben Sie hier beinahe den Effekt einer wohltuenden Ganzkörpermassage.

Gestalten Sie den restlichen Tag ganz nach Ihren Bedürfnissen. Vielleicht möchten Sie sich mit einem Buch aufs Sofa kuscheln, Sie haben Lust, im Garten zu werkeln, Sie holen nach langer Zeit Ihre

Malsachen wieder hervor, besuchen eine Kunstausstellung, treffen sich mit einer Freundin, gehen ins Theater, Konzert oder Kino, machen etwas, was Sie schon immer einmal machen wollten. In der Fastenzeit können Sie Ihren spontanen Impulsen nachgeben und Ihren Bedürfnissen Raum geben.

Den Dreiklang eines jeden Fastentages (Trinkdiät – Bewegung – Achtsamkeit) sollten Sie möglichst einhalten.

ACHTUNG: Die Gesamtflüssigkeitszufuhr pro Tag sollte über 2 Liter betragen!

» Du erreichst nur, was du glaubst, erreichen zu können. Unterschätze deshalb nie deine Möglichkeiten und Fähigkeiten. Die große Herausforderung des Lebens liegt darin, die Grenzen in dir selbst zu überwinden und so weit zu gehen, wie du dir niemals hättest träumen lassen. «

Paul Gauguin (1848-1903)

Sachverzeichnis

A

Abendessen 72, 78, 81
 Achtsamkeit 19, 48, 58
 Active-Anti-Aging-Maßnahme 34
 Alkohol 80
 Alkoholkonsum 27, 42
 Allergenkarenz 27
 Allergie 27
 Amylase 79
 Anti-Aging 24
 Appetit 11, 14, 31, 63, 81
 Atem beobachten 51
 Atempause 53
 Aufbau tage 58, 71
 Aufhellung, seelische 29
 Ausdauertraining 54
 Autophagie 21, 32

B

Ballsportart 56
 barfuß 53
 Bauchgrummeln 62
 Bauchumfang 29, 66
 Baum-Übung 52
 Befindlichkeitsstörungen 62
 Begegnung, achtsame 57
 Beschwerden 62
 Bewegung 15, 18, 24, 34, 82
 Birnendicksaft 45

Blutdruck 14, 34, 64
 Bluthochdruck 11, 26, 31
 Bodyrolling 60
 Buchinger-Heilfasten 18, 19
 – Beschreibung, Patientin 47
 Buchinger, Otto 18, 90, 91, 92

C

Chronobiologie 78
 Cortisolspiegel 14
 Crosstrainer 54, 82

D

Darmreinigung 30, 38, 45, 52, 64
 Diabetes mellitus 14, 22, 26, 31
 Dinner cancelling 76, 81
 Durchschlafstörung 65
 Durstgefühl 81

E

Einkaufsliste 43, 58
 Einkehr, innere 39
 Einschlafstörung 65
 Eiweißspareffekt 15
 Energiebedarf 11
 Energiegewinnung 10, 13
 Energieverbrauch 17
 Energievorräte 17
 Entgiftung 54

Entlastungstage 38, 43, 46, 60, 76, 81
 Entrümpelungstag 56
 Entschlackung 34
 Entspannung 14, 24, 27, 35
 Entspannungsmethode 31, 40, 64
 Entwässerung 34
 Entwöhnungsbehandlung 27
 Ernährungstipps 77
 Ernährungsumstellung 17
 Essverhalten 11, 17, 21, 22

F

Fasten
 – Arbeitsalltag 46
 – Bedürfnisse spüren 17
 – Beschwerden 62
 – Dauer 19
 – falsch verstandenes 22
 – Gegenanzeigen 26
 – Gründe 31
 – Motivation 40
 – Rückschau 76
 – Vorbereitung, mentale 39
 – Wirkungen 14
 Fastenbrechen 70
 Fastenerfolg 35, 70
 Fasteneuphorie 32

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

E-Mail Leserservice
 kundenservice@trias-verlag.de

Lektorat TRIAS Verlag
 Postfach 30 05 04
 70445 Stuttgart
 Fax: 0711 89 31-748

Fastentagebuch 39, 42
 Fastenzeit 38
 – Bedürfnisse 48
 Fastenzustand 13, 15
 Fett 13, 80
 Fettreserven 11, 12
 Fettverbrennung 13
 Fettzellen 14
 Flüssigkeitszufuhr 34, 49
 Formula-Diät 22
 frieren 62
 Fruchtsaft 80
 Fruchtzucker 78, 80
 Fructose 80
 Frühstück 77
 F. X. Mayr 19

G

Gedanken, motivierende 69
 Gefühle 39
 Gelüste 63
 Gemüsebrühe 51
 Genussmittel, Verzicht 18
 Gesundheit 21, 24
 Gesundheitspädagogik 18
 Gewichtsreduktion 31
 Gewichtsverlust 40, 65
 Giftstoffe 12, 66
 Glückshormon 13, 32
 Glukose 13
 Glykogen 10
 Glykogenspeicher 17
 Grundumsatz 17

H

Hautreaktionen 64
 Heilfasten
 – therapeutisches 18
 – Vorbeugung 25
 – Wirkungen 24
 Heißhunger 80
 Herz-Kreislauf-System 34
 Herzmuskel 15
 Heuschnupfen 27, 31
 Hunger 11, 30, 63

I

Index, glykämischer 80
 Insulin 21, 79
 Insulinspiegel 14, 79
 Intervallfasten 21, 77, 81

J

Jogging 48, 54, 82
 Juckreiz 64

K

Kaffee 27, 42, 64, 65, 81
 Kaffeekonsum 42
 Kaliummangel 64
 Kalorienmenge 71
 kauen 17, 71, 73, 78, 79
 Ketonkörper 15
 Kinder 26
 Klinik Dr. Buchinger 91
 Koffein 64
 Koffeinabhängigkeit 27
 Kohlenhydrate 79
 Kohlenhydratspeicher 10
 Kopfschmerzen 25, 27, 31, 45, 63
 Körperfett 10
 Körpergeruch 66
 Körpergewicht 14
 Körperpflege 66
 Kostaufbau 38
 Kräutertee 80
 Kreativität 60

L

Laktose-Unverträglichkeit 30
 Last, glykämische 80
 Lebensfreude 24, 40
 Lebensstil 18, 20, 24, 27, 29, 63
 Leberwickel 54
 Leerlaufperistaltik 62
 Liegestütze 51
 loben 58
 loslassen 56

M

Magnesiummangel 64

Mahlzeiten, regelmäßige 72, 77
 Melatonin 79
 Migräne 27
 Milchsücker 30
 Mineralwasser 80
 Mittagessen 78
 Motivation 40, 68
 Mundhygiene 66
 Muntermacher 68
 Musik 31, 40, 42, 68
 Muskelkraft 15
 Muskulatur 10, 18, 34
 Müsli 73

N

Nahrung 10, 11, 17, 78
 – seelische 31, 40
 Nahrungsmenge 71
 Nahrungsmittel 42, 63, 71, 80
 – Verzicht 18
 Natur 31, 54
 – Schönheit 57
 Nikotin 27
 Nordic Walking 48, 54, 76, 82
 Nulldiät 19, 22

R

Radfahren 48, 76, 82
 Radtour 51
 Rauchen 26, 27, 42, 74
 Risikofaktoren 19, 25, 31
 Ruhe 19, 65

S

Sahne 81
 Salat 78, 80, 82
 Salz 81
 Sättigungsempfinden 78, 80
 Sauerkrautsaft 45, 52, 56
 Schilddrüse 62
 Schlacken 12, 32
 Schlaf 66, 79
 Schlafstörung 65
 Schwangere 26
 Schwimmen 48, 76, 82
 Schwindel 64

Selbstannahme 57
 Serotonin 13, 32
 Sorbitol 80
 Spannungskopfschmerz 27
 Sport 15, 18, 29, 32, 35, 82
 Spüren, achtsames 53
 Stille 19, 25, 47, 66
 Stoffwechsel 10, 13, 17, 70
 Stoffwechseltraining 13
 Stress 25, 29
 Stresshormon 13, 14
 Süßigkeiten 42
 Süßstoff 80

T

Tautreten 53
 Training 15, 18
 Triglyzeride 13, 14
 Trinkdiät, niederkalorische 18

Trinken 34, 64, 79, 80, 81
 Trinkmenge 34, 63
 Trockenpflaumen 72

U

Übergewicht 11, 26, 31, 55, 80
 Übersäuerung 66

V

Verdauung 18, 21, 73, 79
 Verdauungsenzym 79
 Verjüngungseffekt 34
 Verjüngungskur 12
 verzeihen 56
 Verzicht 18, 39
 Vitalität 24

W

Wachstumshormon 79

Wadenkrämpfe 64
 Wald 57
 Wanderung 57
 Wassergymnastik 55
 Wechseljahresbeschwerden 29
 Wiegen 66
 Wohlfühlgewicht 31

Y

Yoga 52, 57, 64

Z

Zeitdruck 25
 Zellalterung 34
 Zigaretten 42
 Zuckerkrankheit 31
 Zumba 60
 Zwischenmahlzeit 78

► Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie halten ein Buch mit der Kennzeichnung
 »Das Original von TRIAS« in den Händen
 – und fragen sich vielleicht, was das
 bedeutet?

Der TRIAS Verlag legt großen Wert darauf,
 gemeinsam mit seinen Autorinnen
 und Autoren »Original-Methoden« zu
 entwickeln, die einzigartig sind und die
 von uns erstmals publiziert werden. Seit
 der Erstveröffentlichung des Buches, das

Sie in Händen halten, haben Verlag und
 Autor kontinuierlich an diesen speziell für
 unseren Verlag entwickelten Inhalten und
 der Erweiterung dieser »Original-Methode«
 gearbeitet.

Mit unseren »Original-Methoden«-
 Büchern liegen Sie immer richtig – es sind
 allesamt Erfolgstitel im TRIAS Programm.
 Für das Vertrauen, das Sie uns schenken,
 bedanken wir uns bei dieser Gelegenheit
 sehr herzlich.

